TUTORIA IV

- Escuela: Psicología
- Estudiante:
  Ramos Huamani Brigit Shirley
- Docente:
  Santos Inés Requena Medina

PROYECTO EMPATICO PERSONAL

Comportamientos no empáticos	Estrategias	Acción	Objetivos	N.º de sesiones	Escala de valoración inicial	Escala de valoración final	Evidencia	Comentarios
GRITOS	Brindar atención, y calmar al otro.	Practicar valores como la tolerancia y flexibilidad y algunas técnicas de relajación básica	Que los gritos disminuyan, y este pueda aprender a controlar esos momentos de explosión y pueda sentirse tranquilo	3	1	10		A medida que ponga en práctica estos puntos, va a existir un progreso a disminuir los gritos
JUZGAR	Escuchar activamente y hablar con la persona	Entender la situación que la pone en este estado y buscar alternativas de solución para afrontarlo asertivamente.	Que pueda entender la diferencia de juzgar y criticar objetivamente, y que aprenda manera la postura adecuada ante una situación ajena.	3	1	10		El hecho de juzgar puede lastimar a la otra persona por lo que, poniendo en práctica la crítica objetiva muchos de estos prejuicios pueden mejorar.
INDIFERENCIA	Respetar su espacio y ofrecer confianza	Se puede plantear situaciones a esa persona de forma indirecta, que le haga reflexionar sobre esa actitud	Que esa indiferencia se cambie por actitud positiva y pon ende pueda sentir satisfacción y agrado tanto el sujeto como su entorno	3	1	10		La indiferencia provoca desprecio, por ello, es importante que desde pequeños se promueva el buen actuar, esta es la llave para las oportunidades.
INSULTAR	**Brindar seguridad y atención**	Ayudarlo a reconocer sus aspectos positivos que le ayuden a manejar situaciones.	Que aprenda a intervenir en una situación de manera eficaz sin dañar a los demás comunicándose asertivamente	3	1	10		Al aprender a controlar una situación siendo tú el sujeto principal, va a facilitar que maneje el momento e identifique su potencial positivo.